

衣、食、住、行早准备，安全又健康。
时尚旅游，一册在手，顺风又顺水。

养身之道系列丛书

细说旅游

衣 食 住 行

与健康

王 增 / 编著

XISHUO LÜYOU

YISHIZHUXING YU JIANKANG

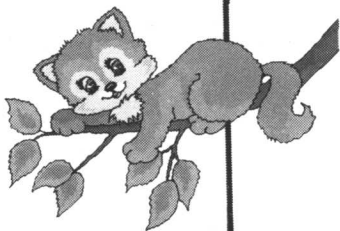
中国旅游出版社



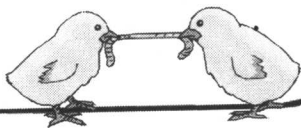
·养身之道系列丛书·

细说旅游衣食住行与健康

王增 编著



中国旅游出版社



责任编辑：孙素菊

责任印制：李崇宝

图书在版编目 (CIP) 数据

细说旅游衣食住行与健康/王增编著. - 北京: 中国旅游出版社, 2006. 1

ISBN 7-5032-2779-6

I. 细… II. 王… III. 旅游保健 - 基本知识

IV. R128

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140592 号

书 名: 细说旅游衣食住行与健康

作 者: 王 增

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

发行部电话: 010-85166507 85166517

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京新魏印刷厂

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张: 9.375

印 数: 1-5000 册

字 数: 190 千

定 价: 18.00 元

I S B N 7-5032-2779-6/R·27

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换



前 言

随着我国经济的发展、社会的进步与开放和人民生活水平的日益提高，人们的价值观念和消费模式发生了深刻的变化，旅游已经成为人们日常生活中的一部分。旅游是一项很有意义的户外活动。通过旅游，一方面可以欣赏到大自然的美丽景色，领略祖国的大好河山，增加人文、历史、地理知识；另一方面到大自然中去，呼吸新鲜的空气，使人从平时紧张的工作和学习中解脱出来，精神上得到安慰和调节，有益于身心的健康。

健康是旅游的基础，在旅途中，面对千变万化的气候、时差和五花八门的风土餐饮，做好身心调适保健，才能真正享受其中的乐趣。我特意编著了《细说旅游衣食住行与健康》一书，以帮助旅游者预防疾病，达到健康旅行之目的。

《细说旅游衣食住行与健康》一书，针对人们对旅游与养生方面知识的渴望，紧扣生活实际，用十分通俗易懂的语言讲解了：出行穿戴与健康、出行饮食与健康、出行投宿与健康、出行旅游与健康、出游途中与健康、季节出游与防病、旅游与疾病自疗、旅游意外伤害与急救方法、旅游遇险与脱险方法等九个方面的内容。

《细说旅游衣食住行与健康》一书，荟萃中外旅游养



生保健知识和现代医学保健方法之精华，内容丰富，资料翔实可靠，实用性与趣味性相结合，为国内还不多见的有关旅游健康的专书，是广大旅游爱好者的必备读物。

但愿《细说旅游衣食住行与健康》一书，能给人们“出入平安，幸福快乐”的喜悦。

由于旅行医学是一门新型学科，涉及的范围很广，书中难免有所疏漏，希望读者们批评指正。

王 增

2005 年 4 月 18 日完成初稿

2005 年 5 月 15 日改定于海口琼演潭瑞书斋



目 录

一 出行穿戴与健康	1
1. 外出旅游四季着装有别	1
2. 出游内衣不宜久穿不换	3
3. 春游着装有哪些原则	3
4. 早春出游穿衣莫“薄、透、露”	4
5. 春季外出旅游衣装宜“下厚上薄”	5
6. 春季外出旅游宜早晚增衣	5
7. 早春外出旅游女性不宜穿裙子	6
8. 盛夏出游穿衣有讲究	6
9. 夏季旅游不宜穿用尼龙制作的衣裤	7
10. 夏季出游游泳衣不宜不干就穿	8
11. 夏季出游宜选择遮阳帽	8
12. 遮阳帽有哪些种类和特点	9
13. 盛夏出游宜佩戴太阳镜	9
14. 金秋出游衣着宜与气候变化相适应	10
15. 秋寒出游不容忽视“裙装病”	10
16. 秋季出游穿衣须知	11
17. 寒冬出游穿衣宜防寒保暖	12
18. 冬季外出旅游忌强忍寒意	13
19. 冬季旅游穿衣忌过多	13



- 20. 冬季出游夜间睡衣不宜选择穿化纤制品 14
- 21. 冬季外出旅游有些人不宜穿羽绒服 14
- 22. 冬季雪地旅游宜佩戴墨镜 14
- 23. 冬季出游在哪些特殊环境下宜佩戴口罩 15
- 24. 冬季出游在特殊环境下佩戴口罩有哪些保健
作用 16
- 25. 冬季出游佩戴口罩宜及时清洗 17
- 26. 冬季出游不宜多戴口罩 17
- 27. 外出旅游选择鞋子有讲究 18
- 28. 旅游穿旅游鞋有哪些益处 18
- 29. 出游不宜自始至终穿旅游鞋 19
- 30. 老年人不适合穿旅游鞋 20
- 31. 外出旅游选择袜子有讲究 20

二 出行饮食与健康 21

- 1. 外出旅游宜遵守饮食营养原则 21
- 2. 出门旅游宜带哪些食物 21
- 3. 出门旅游不宜带哪些食物 22
- 4. 外出旅游宜带哪些水果 22
- 5. 出门旅游宜自带茶叶 24
- 6. 外出旅游不宜用保温杯沏茶 24
- 7. 外出旅游膳食宜讲究卫生 25
- 8. 外出乘飞机时饮食要讲禁忌 26
- 9. 出游乘坐火车宜食用哪些食品 27
- 10. 出游乘坐火车不宜食用哪些食品 28
- 11. 自驾汽车出游宜多吃甜食 28



12. 出游行车前不宜食用催眠食品	29
13. 出游野餐宜讲究卫生	29
14. 外出旅游疲劳时进食有讲究	30
15. 旅游途中别忘给身体补充营养	31
16. 外出旅游宜合理地食用蔬菜	31
17. 旅行饮食巧防病	32
18. 外出旅游者不宜暴饮暴食	32
19. 乘车外出游玩忌吃得过饱	33
20. 外出旅游忌饥饱不均	33
21. 外出旅游途中忌嗜烟过多	34
22. 自驾汽车出游不宜多吃的水果	34
23. 外出旅游不宜吃鱼的人	34
24. 旅行饮食宜防肉食中毒	36
25. 春游野炊宜防蘑菇中毒	37
26. 春季外出旅游宜多饮水	38
27. 春游忌饮变霉的春茶	38
28. 春游提高身体免疫力宜增加哪些营养素	39
29. 春游荸荠莫生吃	40
30. 春游饮食有讲究	41
31. 夏季出游宜吃一些凉拌菜	41
32. 夏季出游口渴忌暴饮水	43
33. 夏季出游喝冷饮要适度	43
34. 夏季出游宜喝哪些品种水	43
35. 盛夏出游矿泉水不宜多喝	44
36. 旅游中暑后宜讲究饮食	45
37. 夏季出游宜多吃醋	46



- 38. 秋季海滨旅游食蟹防中毒 46
- 39. 出游防“秋老虎”伤人，宜选哪些食物 47
- 40. 秋季出游宜补空气维生素 48
- 41. 秋季出游橘子味美莫多食 49
- 42. 冬季旅途中宜吃点什么好 50
- 43. 冬季出游途中忌浓茶咖啡 50
- 44. 冬季外出旅游忌酗酒无度 51

三 出行投宿与健康 52

- 1. 外出旅游宜安排好住宿 52
- 2. 外出住宿宜讲究卫生 52
- 3. 外出旅游如何选择住宿 53
- 4. 房间宜勤打开门窗换气 53
- 5. 外出住宿注意洗漱卫生 54
- 6. 外出住宿不宜裸身睡觉 55
- 7. 外出住宿不宜用坐式马桶 56
- 8. 外出旅游便前便后都洗手 56
- 9. 旅游疲劳，不宜用冷水洗脸 57
- 10. 夏季出游住空调房宜防“空调综合征” 57
- 11. 外出旅游住宿提防性病 58
- 12. 外出旅游预防失眠的绝招 59
- 13. 旅游睡眠九不宜 60
- 14. 外出旅游不宜让孩子睡在大人中间 60
- 15. 旅游睡眠宜防落枕 61
- 16. 外出旅游不宜野外露宿 62
- 17. 外出旅游住宿使用电风扇三不宜 62



18. 外出旅游住宿巧打扮	63
19. 外出旅游疲劳宜用热水泡脚	63
20. 蜜月出游性生活要讲科学	64
21. 蜜月旅游不宜受孕	64
22. 外出旅游不宜在洗完澡后立即行房事	65
四 出行旅游与健康	66
1. 旅游前宜做健康检查	66
2. 旅游前宜准备哪些药物	66
3. 外出旅游宜准备醋	67
4. 外出旅游宜准备大蒜	67
5. 外出旅游宜准备食盐	69
6. 外出旅游宜准备生姜	69
7. 外出旅游宜准备牙膏	70
8. 外出登山宜带护膝手杖	71
9. 外出旅游尽快适应被打乱的生活规律	72
10. 哪些疾病患者不宜外出旅游	72
11. 准妈妈不宜长途旅游	73
12. 孕妇旅游安全十点建议	73
13. 哪些人不宜乘飞机旅游	75
14. 乘飞机不宜服用安眠药	76
15. 哪些人不宜骑车旅游	76
16. 自驾车不宜长时间旅游	77
17. 早春三月宜进行春游	78
18. 春天外出旅游宜去乡村走走	79
19. 阳春时节出游宜荡秋千	81



20. 春天孩子宜多参与旅游活动	82
21. 盛夏宜在旅游胜地避暑	83
22. 盛夏外出旅游宜就近寻清幽	84
23. 夏季外出旅游忌贪凉	84
24. 盛夏旅游不宜夜行	85
25. 盛夏出游游泳时间不宜过长	85
26. 盛夏出游患有某些疾病者暂不宜游泳	85
27. 夏季旅途中解暑宜“以热解热”	86
28. 秋季游乐宜清幽	87
29. 老年人在雪天忌外出旅游	87
30. 旅游归来宜进行健康检查	88

五 出游途中与健康

1. 徒步旅游路程不宜过长	89
2. 老年人出游日程不宜过长	89
3. 旅游途中, 宜巧着行装	90
4. 旅游途中三不宜	90
5. 乘坐车不宜把头 and 手伸出窗外	90
6. 旅游途中, 不忘山泉水洗脸	91
7. 坐火车卧铺宜选择好睡眠方向	91
8. 坐火车时不宜看书报	91
9. 出游乘车不宜久戴耳机	92
10. 出游乘车不宜闭目养神	92
11. 出游乘汽车老年人不宜打瞌睡	93
12. 出游途中, 不宜在空调车避暑睡觉	93
13. 旅游中忌忽视腿肿胀不适的现象	94



14. 旅游中忌忽视便秘的现象	94
15. 出游途中, 疗晕有妙招	95
16. 带病出游者途中不宜中断服药	96
17. “老慢支”旅途宜合理服用药物	96
18. 旅游途中消除疲劳的秘诀	96
19. 乘车途中宜练“松紧功”	97
20. 旅途中宜做健身操	98
21. 旅途中健身疗法	98
22. 旅游中如何保持身心健康	99
23. 旅途中空腹不宜开车	100
24. 登山旅途中宜讲诀窍	101
25. 游览山洞忌忽视保健卫生	101
26. 外出旅游不宜进入未开放的山洞	102
27. 老年人游览途中不宜冒险	102
28. 老年人旅游途中不宜急行	103
29. 老年人旅游途中娱乐不宜过度	103
30. 老年人旅游途中不宜看激烈惊险节目	104
六 季节出游与防病	105
1. 四季出游与防病的关系	105
2. 出游异地宜防水土不服	107
3. 出游宜防高山病	110
4. 春季出游宜防甲型肝炎	112
5. 出游宜防“旅游性腿脚肿”	112
6. 阳春时节出游宜防水痘	113
7. 早春时节出游宜防心肌梗塞	114

8. 春季出游宜防面瘫	115
9. 春季出游宜防“流感”	116
10. 春季出游宜防“流脑”	117
11. 早春出游宜防肺炎	118
12. 出游时宜在精神和身体上防“非典”	119
13. 初春旅游宜防肺结核咯血	121
14. 春季旅游宜防中风	122
15. 早春时节出游宜防漏肩风	124
16. 春季出游宜防“三疹”	125
17. 春季儿童出游宜防肠道病毒群病	127
18. 春季儿童出游宜防红眼病	128
19. 早春出游宜防儿童风湿热	128
20. 春季出游宜防小儿感冒	129
21. 春季儿童出游宜防花粉过敏症	130
22. 春季儿童出游宜防桃花癣	131
23. 春夏之交出游宜防病毒性肝炎	132
24. 春夏之交出游宜防新鲜蚕豆病	133
25. 春季旅游宜防精神病复发	134
26. 春季旅游宜调养风湿病	136
27. 春游前应治愈脚癣	136
28. 夏季旅游宜防脑卒中	138
29. 夏季旅游宜防痄子	139
30. 夏季旅游宜防“啤酒心”	140
31. 夏季旅游宜防肠易激综合征	140
32. 夏季旅游宜防中暑	141
33. 夏季旅游宜防缺钾性软瘫	142



34. 夏季旅游宜防热浪病	143
35. 炎夏旅游宜防日光角化病	144
36. 夏季旅游宜防光感类皮肤病	144
37. 夏季旅游宜防汗液障碍类皮肤病	145
38. 夏季旅游宜防微生物感染类皮肤病	145
39. 夏季旅游宜防股癣	146
40. 夏季旅游宜防鼻面部疖肿	146
41. 夏季旅游宜防拖鞋皮炎	147
42. 夏季旅游宜防接触性皮炎	148
43. 夏季旅游宜防皮炎	149
44. 夏季旅游宜防毒虫咬类皮炎	150
45. 夏季旅游宜防凉席过敏症	151
46. 夏季旅游防阴囊湿疹	152
47. 夏季外出旅游老年人防心脏病宜晨嚼生姜	152
48. 儿童夏季外出旅游宜防暑热带来哪些病	152
49. 夏季外出旅游儿童宜防哮喘	153
50. 夏季外出旅游宜防抽筋	155
51. 夏秋季旅游宜预防乙脑	156
52. 夏秋之交出游宜防湿气	156
53. 秋季出游防感冒措施七宜	157
54. 秋季外出旅游宜防咳嗽再起	158
55. 秋季旅游防秋燥宜舌抵上颚	158
56. 秋季外出旅游宜湿润口腔防咽炎	159
57. 秋季外出旅游宜防中风	159
58. 秋季旅游宜防肺部感染	160
59. 秋季旅游宜防皮脂缺乏症	161



60. 秋末外出旅游宜防老寒腿	162
61. 秋季外出旅游宜防哮喘病	163
62. 秋季外出旅游儿童宜防喉炎	164
63. 秋季外出旅游儿童宜防肺炎	164
64. 秋季旅游儿童宜防腹泻	165
65. 秋末外出旅游儿童宜防哮喘	166
66. 立秋外出旅游宜防热伤风	167
67. 立秋外出旅游宜防支气管炎	168
68. 立秋外出旅游宜防胃病	168
69. 秋冬之交高血压患者出游宜防“心梗”	169
70. 冬季旅游抗寒防病三宜	169
71. 冬季出游儿童宜防病毒疹	170
72. 入冬出游宜防流行性出血热	170
73. 冬季旅游宜防“低体温症”	172
74. 冬季外出旅游宜防抑郁症	173
75. 冬季宜防脑中风	174
76. 冬季老年人出游宜防哪些隐性疾病	175
77. 冬季老年人出游宜防骨折的发生	176
78. 冬季出游宜防肩关节周围炎	177
79. 冬季出游宜防“腰腿痛”	178
80. “老慢支”患者冬游宜防感冒	180
81. 冬季老年人出游宜防口干症	181
82. 冬季外出旅游宜防口角炎	182
83. 冬季外出旅游宜防治手足皲裂	182
84. 初冬外出旅游宜防冻疮	184
85. 冬季外出旅游宜防“冬痒症”	185



86. 冬季沐浴宜防“浴罩病”	186
87. 冬季旅行者宜防酒精中毒	187
七 旅游与疾病自疗	188
1. 旅游中发生头痛宜如何自疗	188
2. 旅途中染上红眼病宜如何自疗	189
3. 旅游中长针眼宜如何自疗	191
4. 旅游中患高山病宜如何自疗	192
5. 旅游中发生感冒宜如何自疗	194
6. 外出游泳发生抽筋宜如何自疗	196
7. 旅游中发生面瘫宜如何自疗	197
8. 旅游中发生打嗝宜如何自疗	198
9. 旅游中发生腕关节扭伤宜如何自疗	199
10. 旅游中发生急性腰扭伤宜如何自疗	200
11. 出游伴侣洗澡发现晕厥宜如何自疗	201
12. 旅游中发生脚臭宜如何自疗	202
13. 旅游中出现发热宜如何自疗	203
14. 旅游中发生牙痛宜如何自疗	203
15. 旅游中发生低血糖宜如何自疗	204
16. 旅游中发生荨麻疹宜如何自疗	205
17. 旅游中发生腰背痛宜如何自疗	207
18. 旅游中发生坐骨神经痛宜如何自疗	209
19. 旅游中发生虚脱宜如何自疗	210
20. 旅游中发生小腿抽筋宜如何自疗	211
21. 外出旅游发生便秘宜如何自疗	212
22. 外出旅游发生阴道炎宜如何自疗	213
23. 旅游途中突发心绞痛宜如何自疗	214

24. 旅游途中发生急性心肌梗塞宜如何自疗	215
25. 旅游途中患了淋病宜如何自疗	216
26. 旅游途中患了尖锐湿疣宜如何自疗	217
27. 旅游途中发生中暑宜如何自疗	218
28. 旅游途中发生骨折宜如何自疗	219
29. 旅游途中发生冻伤宜如何自疗	220
30. 旅游途中患雪盲宜如何自疗	220

八 旅游意外伤害与急救法

1. 旅游途中发生意外伤害该怎么办	221
2. 旅游途中被割伤该怎么办	222
3. 旅游途中被烧伤该怎么办	223
4. 旅游途中被撞伤该怎么办	224
5. 旅游途中被牛角顶伤该怎么办	225
6. 旅游途中被木刺扎进皮肉该怎么办	226
7. 旅游途中割破手指该怎么办	226
8. 旅游途中被刃器刺伤该怎么办	227
9. 旅游途中肌肉被拉伤该怎么办	228
10. 旅游途中小面积被烫伤该怎么办	229
11. 旅游途中被强碱烧伤该怎么办	230
12. 旅游途中被强酸烧伤该怎么办	231
13. 旅游途中发生醉酒情况该怎么办	231
14. 旅游途中发生体温过低情况该怎么办	232
15. 森林旅游中患松毛虫病该怎么办	233
16. 旅游途中发生流鼻血该怎么办	233
17. 旅游途中发生异物入眼该怎么办	234
18. 旅游途中发生昆虫入耳该怎么办	235